Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विपश्यना-पद्धति

[जीवन-शोधन की सहज व्यावहारिक प्रक्रिया]

RA
१६.१
मुनीन-वि

प्रकाशक
भिक्षु सुगतानन्द
बुद्ध कुटी, सई नदी के किनारे,
चिलबिला रणजीत सिंह
प्रतापगढ़ (अवध)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Stock Verification-2024

Stock Verification-2024

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दानदाता प्रदत्त संग्रह

विपश्यना-पद्धति

[जीवन-शोधन की सहज व्यावहारिक प्रक्रिया]

लेखक

अनागारिक मुनीन्द्र

प्रकाशक

भिक्षु सुगतानन्द

बुद्ध कुटी, सई नदी के किनारे,

चिलबिला रणजीत सिंह

प्रतापगढ़ (अवध)

16.1,MUN-V
127844

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूल्य ५० पैसा

प्रथम संस्करण

२१००

बुद्धाब्द २५१२

ई० सन् १९६८

प्रकाशक—भिक्षु सुगतानन्द, बुद्ध कुटी, सई नदी के किनारे, पो० चिलविला रणजीतसिंह, प्रतापगढ़ (अवध)

मुद्रक—ओमप्रकाश कपूर, ज्ञानमण्डल लिमिटेड, वाराणसी—६८३४-२४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकाशकीय वक्तव्य

विपश्यना-भावना बौद्धधर्म का मूलाधार है। इसी से विमुक्ति-सुख का अनुभव किया जा सकता है। गत नवम्बर मास में मैं नालन्दा, राजगृह और बुद्धगया की यात्रा पर गया था। वहीं इस पुस्तिका के लेखक अनागारिक मुनीन्द्रजी से भेंट हुई। वे वहाँ समन्वय आश्रम में रह कर जिज्ञासुओं को बौद्ध विपश्यना पद्धति का अभ्यास कराते हैं। मैं अपने शिष्य भिक्षु उपालि को उनके पास रहकर विपश्यना-भावना सीखने के लिए छोड़ आया था। उन्होंने लगभग एक मास तक वहाँ रहकर इसका अभ्यास किया और उन्हें पर्याप्त लाभ हुआ। उपालिजी के आने पर मुझे ज्ञात हुआ कि इस पुस्तिका का प्रथम संस्करण समाप्त हो गया है, अतः मैंने उपालिजी की ही विपश्यना-भावना के अभ्यास की स्मृति में इस पुस्तिका का द्वितीय संस्करण प्रकाशित करने का विचार किया।

आशा है कि इस पुस्तिका से विपश्यनार्थी साधकों को लाभ होगा। मेरी हार्दिक मंगल-कामना उन सभी जिज्ञासुओं के प्रति भी है जो कि इस साधना-मार्ग पर चलते हैं, चलने का प्रयत्न करते हैं या चलने की इच्छा रखते हैं।

बुद्धकुटी, सई नदी के किनारे,
प्रतापगढ़ (अवध)
८-११-६७

भिक्षु सुगतानन्द

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिचय

सतिपट्ठान का अर्थ है सतत जागरूक रहना। निरन्तर अप्रमादी रहकर स्मृति-भावना करने पर शनैः-शनैः साधक की अन्तर्दृष्टि या प्रज्ञा-चक्षु खुल जाती है। उस प्रज्ञा-चक्षु के द्वारा साधक प्रज्ञप्ति का अतिक्रमण कर नाम-रूप (पञ्च-स्कन्ध) के यथाभूत अनित्य-दुःख-अनात्म स्वभाव का दर्शन करने लगता है। इस तरह अपने स्वरूप के यथाभूत दर्शन करने को विपश्यना या विदर्शना कहते हैं। इसे बढ़ाना ही सतिपट्ठान-विपस्सना-भावना कहा जाता है। यह तत्काल फलदायक है, कालान्तर में नहीं, यह यहीं दिखाई देनेवाला है, यह भावना निर्वाण तक पहुँचानेवाली है, और साधक इसका अभ्यास कर यहीं निर्वाण का स्वयं साक्षात्कार कर सकता है।

सतिपट्ठान-विपस्सना-भावना का आधार सूत्रपिटक के अन्तर्गत दीघनिकाय का महासतिपट्ठान सुत्त है, जो शान्ति-प्रार्थी जिज्ञासु के लिए अत्यन्त ही महत्त्वपूर्ण है। केवल 'महासतिपट्ठानसुत्त' को पढ़कर, इस विषय के जानकार आचार्य के निर्देशन के बिना, 'सतिपट्ठान' का अभ्यास कर नवीन साधकों का सफल होना अतीव कठिन है। नवीन साधकों की कठिनाई को ध्यान में रखकर, स्मृति का सतत अभ्यास कर उसे कैसे सबल और सफल बनाया जाय—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उसी की क्रमिक व्यावहारिक शिक्षा संक्षेप में प्रस्तुत पुस्तिका में दी गयी है ।

विदर्शना-भावना के द्वारा साधक अप्रमत्त हो अपने शरीर और मन के विषय में सतत जागरूक रह, अपने चित्त को विशुद्ध, निर्मल और निर्विकार बना, समाधि प्राप्त कर, 'परम सत्य' का साक्षात्कार कर सकता है । सतिपट्ठान के विषय में भगवान् बुद्ध ने कहा है—'भिक्षुओ ! प्राणियों की विशुद्धि के लिए, शोक-सन्ताप से छूटने के लिए, दुःख-दौर्मनस्य के नाश के लिए, लोकोत्तर मार्ग के अधिगम के लिए और निर्वाण के साक्षात्कार के लिए—यह एक अकेला मार्ग है ।'

अप्रमाद की शिक्षा या सक्रिय विदर्शना-भावना को जीवन में उतारने के लिए यह छोटी-सी व्यावहारिक पुस्तिका बहुजन के लिए सहायक और हित-सुखावह हो, यह मेरी आन्तरिक शुभकामना है ।

सब प्राणी सुखी हों ।

आश्विन पूर्णिमा
समन्वय-आश्रम
बुद्धगया
सन् १९६६

अनागारिक मुनीन्द्र
कर्मस्थान तथा विपश्यना-आचार्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विपश्यना-भावना

विपश्यना-भावना की तैयारी

जो भी व्यक्ति निष्ठापूर्वक ध्यान में बैठना चाहता है और अन्तर्दृष्टि (विपश्यना-ज्ञान) प्राप्त करना चाहता है उसके लिए उचित है कि प्रशिक्षण काल में सांसारिक विचारों और क्रियाओं से छुट्टी ले ले। उसे पञ्चशील का पालन करना चाहिए। 'पञ्चशील' जीवहिंसा न करना, चोरी न करना, व्यभिचार न करना, झूठ न बोलना और शराब आदि नशीली चीजों के सेवन न करने को कहते हैं। ध्यान में प्रवेश कर विपश्यना ज्ञान के लिए शीलों का पालन करना महत्त्वपूर्ण है। साधक को इस बात पर पूरा-पूरा विश्वास रखना चाहिए कि उसके शीलों द्वारा उसे 'अन्तर्दृष्टि' अवश्य प्राप्त होगी। यदि साधक द्वारा कभी किसी महापुरुष का अपमान हो गया हो तो उसे तुरन्त निश्छल भाव से क्षमा माँगनी चाहिए। ध्यान में बैठने के पहले त्रिशरण का मन ही मन स्मरण करना चाहिए ताकि भावना में यदि कोई अपावन, अशोभन दृश्य आ जायँ तो उनसे वह कदापि भयभीत नहीं होगा। किसी भी स्थिति में बाहरी प्रभावों से विचलित नहीं होगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूसरी बात ज्ञातव्य यह है कि साधक अपने आचार्य के प्रति आस्थावान् होगा, अनुगत होगा। इससे लाभ यह होगा कि वह अपनी कठिनाइयों को अपने आचार्य के सम्मुख निःसंकोच भाव से रख सकेगा और आचार्य उसकी शंकाओं का समाधान करते रहेंगे और उसे ध्यान के मार्ग पर सदा अग्रसर होने में प्रेरणा और प्रोत्साहन देते रहेंगे, आवश्यकतानुसार समय-समय पर आदेश प्रदान करते रहेंगे।

निर्वाण परम मंगलमय है। उसे प्राप्त करने का मार्ग भी मंगलमय ही है। विपस्सना का साधक निश्चय ही मार्ग-ज्ञान और निर्वाण को सिद्ध कर लेगा। अतः इस पथ के पथिक का अपने अन्तिम लक्ष्य की प्राप्ति में पूर्ण विश्वास होना चाहिए। जिन लोगों ने निर्वाण प्राप्त किया, उन सब को इसी साधना से गुजरना पड़ा। अतः साधक के लिए यह परम सौभाग्य का विषय है कि वह इस साधन मार्ग का अनुसरण कर रहा है। विपश्यना-ज्ञान की साधना आरम्भ करने के पूर्व भगवान् बुद्ध का ध्यान करना चाहिए।

साधक चाहे तो भगवान् बुद्ध के नौ मंगलमय विशिष्ट गुणों का भी अनुस्मरण कर सकता है। वे नौ गुण हैं—भगवान् बुद्ध परम पवित्र हैं, परमसंप्राज्ञ हैं, ज्ञान और आचरण में पूर्णतम हैं, कल्याणस्वरूप हैं, विश्व के ज्ञाता हैं, मनुष्य को सत्पथ पर चलाने में परम कुशल सारथी हैं, देवताओं और मानवमात्र के गुरु हैं, सम्बुद्ध और महा-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महिमामय हैं। तब साधक अपनी मैत्रीभावना विश्वभर के प्राणियों में वितरित कर दे, सबके प्रति अगाध करुणा का भाव ले आवे। यदि सम्भव हो तो शरीर की क्षणभंगुरता और मृत्यु के आकस्मिक आक्रमण पर भी विचार करे।

अब साधक सुखासन से बैठ जाय। जिस आसन में देर तक बिना कष्ट पाये और बार-बार आसन बदले बिना बैठा जाय वही आसन ठीक है। एक पैर पर दूसरा पैर रखने से दबाव के कारण गर्मी होती है और फिर बैठने में कष्ट का अनुभव होने लगता है। अतः दोनों पैरों को थोड़ा अलग-अलग रखा जाय तो देर तक सुखपूर्वक बैठने में सुविधा का अनुभव होता है। जिन्हें जमीन पर बैठने का अभ्यास नहीं है, वे अपनी सुविधानुसार आसन पर बैठ सकते हैं। अब साधक ध्यान का अभ्यास आरम्भ करे।

अभ्यास का आरम्भ

साधक अपना ध्यान श्वास-प्रश्वास पर ले जाय। साँस लेने से पेट ऊपर की ओर उठता है और छोड़ते समय नीचे बैठता है। यदि आरम्भ में उठने और गिरने की क्रिया का ठीक-ठीक यथावत् आभास न मिल सके तो पेट पर एक हाथ या दोनों हाथ रख देने से वह क्रिया स्पष्ट हो जायेगी कि साँस लेने से पेट उठता और साँस छोड़ देने से पेट गिरता है। अब वह पेट के उठने और गिरने पर ध्यान को केन्द्रित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करे। साधक के लिए ध्यान में स्मृति, समाधि और ज्ञान को उद्‌बुद्ध करने के लिए यह अत्यन्त सरल और परम सहायक क्रिया है। जैसे अभ्यास बढ़ता जायेगा, श्वास-प्रश्वास के आने-जाने अथवा पेट के उठने-गिरने का अभ्यास सहज होता जायेगा।

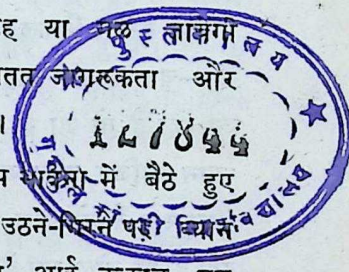
विपश्यना का अभ्यास जैसे-जैसे बढ़ता जायेगा साधक अपने छः इन्द्रिय-द्वारों पर नाम-रूप के बार-बार उत्पत्ति-विलय को ठीक-ठीक पकड़ सकेगा। आरम्भ में साधक के लिए, जिसकी स्मृति और समाधि अभी अपरिपक्व है नाम और रूप के प्रत्येक उदय-व्यय को ज्यों का त्यों और ठीक तत्काल ही तत्काल पकड़ पाना कठिन प्रतीत होगा। आरम्भ में तो वह समझ ही नहीं पायेगा कि छः इन्द्रिय-द्वारों पर सजग और सावधान रहकर, अप्रमत्त रहकर नाम और रूप को कैसे पकड़ा जाय, परन्तु श्वास-प्रश्वास के आने जाने की क्रिया तो स्वयमेव निरन्तर चल ही रही है, उसे खोजने के लिए कहीं बाहर भटकना नहीं है। अतएव साधक सुस्थिर चित्त से साँस के आने-जाने या पेट के उठने और गिरने की क्रिया पर ध्यान रखे और खूब गहराई से वह ध्यान से देखता रहे। हाँ, आना-जाना या उठा और गिरा, उठा और गिरा पर ध्यान तो रहे, परन्तु इन शब्दों को मुख से उच्चारण करने की कतई आवश्यकता नहीं है। श्वास-प्रश्वास की या पेट के उठने और गिरने की क्रिया को अधिक जाग्रत या बलवती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बनाने के लिए जोर-जोर से साँस लेने की भी कतई आवश्यकता नहीं है। यदि साधक जोर-जोर से जल्दी-जल्दी साँस लेने लगेगा तो वह तुरन्त थक जायेगा। इसलिए आवश्यक है कि साधक सहज रूप में ही श्वास-प्रश्वास की छन्दमय गति या पेट के उठने और गिरने पर ध्यान रखे।

इस प्रकार जब साधक साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर अपना ध्यान जमाये हुए है, यह सर्वथा स्वाभाविक ही है कि उसके संकल्प, संस्कार, इच्छाएँ, विचार, विभाव, कल्पनाएँ भीड़ लगा दें। इन मानसिक क्रियाओं की अवहेलना नहीं की जा सकती। वे जैसे ही आवें तुरन्त उसी क्षण उन्हें अवलोकन कर लेना चाहिए, मन ही मन उन्हें देख लेना चाहिए। बस देखने मात्र से वे ढह या [illegible] जायेंगी बशर्ते कि साधक उनमें उलझे नहीं। सतत जागरूकता और सावधानी ही इस साधना का प्राण है।



उदाहरणार्थ, मान लीजिए कि आप [illegible] में बैठे हुए हैं और साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान लगाये हुए हैं, उसी समय कोई 'कल्पना' आई—तत्काल मन ही मन 'कल्पना आई', 'कल्पना आई' देखें, कोई 'विचार' आया तो मन ही मन 'विचार आया' 'विचार आया' ध्यान करें, यदि 'चिन्तन' आया तो मन ही मन ध्यान करें, चिन्तन आया, चिन्तन आया, कोई इच्छा जगी तो मन ही मन ध्यान करें, इच्छा जगी, इच्छा जगी, किसी प्रश्न की गुत्थी समझ में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आते हुए समझ में आयी, समझ में आयी, मन ही मन अवलोकन करें। उनमें उलझें नहीं। मैं विचार कर रहा हूँ, मैं कल्पना कर रहा हूँ, मैं इच्छा कर रहा हूँ—ऐसा नहीं। उसमें अपने 'मैं' को मत सानिये। मेरी कल्पना, मेरा विचार, मेरी इच्छा, मेरी समझ—ऐसा भी नहीं। 'मैं' और 'मेरा' इस प्रक्रिया में उलझें नहीं, फँसे नहीं। तटस्थ होकर आनेवाले विचार, कल्पना, इच्छा, संकल्प को देखते रहें और मन ही मन उनके आने का ध्यान करते रहें। ध्यान करते ही वे या तो ढह कर या गल कर स्वयमेव गायब हो जायेंगे और आप अपने साधन-पथ पर निश्चिन्त निरापद, बेखटके बढ़ते जायेंगे। ध्यान करते समय यदि आप देखते हैं कि आपका मन बाहर चक्कर लगाने निकल गया है तो मन ही मन ध्यान कर लें—चक्कर लगा रहा है, चक्कर लगा रहा है, यदि कहीं जा रहा है तो जा रहा है, जा रहा है, पहुँच रहा है तो ध्यान कीजिए पहुँच रहा है, पहुँच रहा है, किसी व्यक्ति से मिल रहा है तो मिल रहा है, मिल रहा है, उससे बातें कर रहा है तो बोल रहा है, बोल रहा है। बहस कर रहा है तो बहस कर रहा है, बहस कर रहा है। यदि ध्यान में कोई दृश्य, कोई ज्योति, कोई रंग दिखायी पड़े तो दीख रहा है, दीख रहा है। ऐसे मानसिक दृश्यों को तबतक बार-बार मन ही मन देखते रहें जब तक कि वह बिला न जाय। उनके बिला जाने पर फिर साँसों के आने-जाने या पेट के उठने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गिरने पर ध्यान को केन्द्रित कर दिया जाय। कहीं से लौट कर फिर यहीं आ जाना है, क्योंकि यही वह खूँटी है जिससे मन बँधा हुआ है। इस प्रक्रिया में प्रायः मुँह में राल भर जाता है। यदि उसे निगल जाने की इच्छा हुई तो ध्यान करें—इच्छा हो रही है, इच्छा हो रही है, यदि निगल जायँ तो 'निगल रहा हूँ', 'निगल रहा हूँ'। यदि थूक देने का विचार आया तो 'थूक रहा हूँ', 'थूक रहा हूँ' और तब फिर साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान चला जाय। यदि गर्दन झुकाने की इच्छा हो तो 'इच्छा हुई', 'इच्छा हुई', झुकाया तो झुकाया, झुकाया। यदि गर्दन सीधी करने की इच्छा हुई तो 'इच्छा हुई', 'इच्छा हुई', गर्दन सीधी कर ली तो 'सीधी हुई', 'सीधी हुई'। झुकाने और सीधा करने की क्रिया बहुत धीरे-धीरे होनी चाहिए। फिर तुरन्त अपने आप मन साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यानस्थ हो जाय।

चूँकि साधक को एक ही आसन से देर तक ध्यान में बैठना होता है यह सम्भव है कि वह अपने शरीर में थकान का या अंगों में जकड़न अनुभव करे। ऐसी अवस्था में जहाँ थकान का बोध हो रहा है वहाँ ध्यान ले जाकर 'थका', 'थका', या 'जकड़न', 'जकड़न' का ध्यान करे—स्वाभाविक रूप में न तो बहुत धीरे-धीरे, न झटके में। ऐसा करते ही थकान या जकड़न का भाव स्वयं धीरे-धीरे गायब हो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जायेगा। ऐसा भी हो सकता है कि वह थकान या जकड़न बढ़ जाय और यहाँ तक बढ़ जाय कि असह्य हो जाय। ऐसी अवस्था में साधक चाहने लगता है कि आसन बदल दिया जाय और तब उसे मन ही मन अवलोकन करना चाहिए चाह रहा हूँ, चाह रहा हूँ, और तब अपना आसन धीरे-धीरे साथ ही प्रत्येक स्थिति का क्रमशः अवलोकन करते हुए शनैः-शनैः बदलना चाहिए। उदाहरणार्थ, यदि हाथ उठाना चाहता है तो मन ही मन ध्यान करे 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ', उठाये तो 'उठा रहा हूँ', 'उठा रहा हूँ' फैलाये तो 'फैला रहा हूँ', 'फैला रहा हूँ', झुकाये या मोड़े तो 'मोड़ रहा हूँ', 'मोड़ रहा हूँ', गिराये तो 'गिरा रहा हूँ', 'गिरा रहा हूँ', पृथ्वी को स्पर्श करने लगे तो 'छू रहा हूँ', 'छू रहा हूँ'। ऊपर बताये सारे कार्य बहुत ही धीरे-धीरे प्रत्येक स्थिति की बारीक से बारीक बात का अवलोकन करते हुए करना चाहिए। अब साधक जब अपना आसन बदल कर सुस्थिर बैठ गया है तो पुनः साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर अपना ध्यान जमा दे। यदि उसके शरीर में कहीं गर्मी का बोध हो रहा हो तो उस स्थान पर 'गरम', 'गरम', का ध्यान करते ही गर्मी समाप्त हो जायेगी। यदि शरीर के किसी भाग में खुजली उठ रही है तो उस स्थान विशेष पर मन को टिका कर खुजला रहा है, खुजला रहा है का ध्यान करे, न तो बहुत धीरे-धीरे, न बहुत जल्दी-जल्दी। यदि वैसा करते खुजली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने आप मिट जाय तो साधक पुनः साँस के आने-जाने या पेटके उठने-गिरने पर अपना ध्यान टिका दे। यदि साधक ऐसा अनुभव करे कि खुजली जा नहीं रही है बल्कि बढ़ती ही जा रही है और असह्य हो रही है और वह उसे खुजलाना ही चाहता है तो उसे अपनी इस इच्छा का अवलोकन करे—'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ' और बहुत धीरे-धीरे अपना हाथ उठाकर उस स्थान को खुजला ले परन्तु प्रत्येक स्थिति का सावधानी के साथ अवलोकन करता जाय—जैसे 'उठा रहा हूँ', 'उठा रहा हूँ', 'छू रहा हूँ', 'छू रहा हूँ', 'खुजला रहा हूँ', खुजला रहा हूँ। और अब हाथ हटा लेना है तो फिर प्रत्येक स्थिति का सावधानी के साथ ध्यान करते हुए ही हाथ हटा ले। फिर साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान केन्द्रित कर ले।

भावना के समय यदि शरीर के किसी भाग में दर्द का अनुभव हो रहा हो तो मन को उस स्थान विशेष में टिका कर 'दर्द हो रहा है', 'दर्द हो रहा है', 'पीड़ा हो रही है', 'पीड़ा हो रही है', 'कष्ट हो रहा है', 'कष्ट हो रहा है', का अवलोकन करे। इसी प्रकार यदि थकान का अनुभव कर रहा है तो 'थका', 'थका', सिर में चक्कर आ रहा है तो 'चक्कर आ रहा है', 'चक्कर आ रहा है'। ऐसा करते ही साधक यह देखेगा कि दर्द या पीड़ा या थकान या सिर का चक्कर सब गायब हो गया है। ऐसा भी हो सकता है कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दर्द बढ़ जाय तो साधक धैर्य के साथ उसे अवलोकन करता रहे, घबड़ाये नहीं। यदि वह थोड़ी देर अपनी भावना को बनाये रहा तो दर्द अवश्य मिट जायेगी परन्तु फिर भी यदि दर्द नहीं जा रही है और असह्य हो रही है तो वहाँ से ध्यान हटाकर वह श्वास-प्रश्वास के आने-जाने या पेट के उठने-बैठने पर जमा दे।

कभी-कभी समाधि में थोड़ी प्रगति होने के बाद साधक यह अनुभव करता है कि असह्य पीड़ा होने लगी है या ऐसा लगता है जैसे दम घुट रहा हो, या कोई छूरी चुभो रहा है या सूई चुभो रहा है या उसके शरीर पर छोटे-छोटे कई कीड़े घूम रहे हैं। कभी-कभी जोर की खुजलाहट होगी, घोर सर्दी या भयंकर गर्मी का बोध होगा। साधक जैसे ही अपना ध्यान बन्द कर देगा ये अनुभव भी अपने आप ही समाप्त हो जायेंगे। परन्तु फिर जैसे ही ध्यान करने लगेगा कि ऐसे बोध फिर आ जुटेंगे। सच तो यह है कि ये कष्ट-बोध न तो कुछ महत्त्वपूर्ण होते हैं और न कोई बीमारी ही है। ये तो शरीर में पहले से ही विद्यमान रहते हैं परन्तु चूँकि हम कई और भी महत्त्वपूर्ण कार्यों में संलग्न होते हैं ये छोटे-छोटे दोष छिपे पड़े रहते हैं। ध्यान के समय ये जाग उठते हैं क्योंकि मन की शक्ति प्रबल हो जाती है और इसीलिए साधक उन्हें जान पाता है और पकड़ पाता है और उन पर विजय पाने की स्थिति में होता है। यदि साधक अपने ध्यान में संलग्न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहे तो वह निश्चय ही इन अप्रिय बोधों पर विजयी होगा और तब फिर उस पर ये प्रभाव नहीं डाल पायेंगे।

यदि साधक अपने शरीर को झुमाना चाहता है तो पहले 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ', और फिर झूमते समय 'झूम रहा है', 'झूम रहा है', की भावना करे। कभी-कभी ऐसा भी हो सकता है कि साधक जब भावना में बैठा हुआ है तो उसका शरीर स्वयं दायें-बायें या आगे-पीछे झूमने लगे। इससे उसे उद्विग्न या चिन्तित नहीं होना चाहिए और न तो इससे उसे प्रसन्न ही होना चाहिए कि यह होता रहे। उसे स्मरण रखना चाहिए कि इस पर ध्यान जाते हीं यह स्वतः बन्द हो जायेगा। उसे ऐसी स्थिति में मन ही मन 'झूम रहा है', झूम रहा है, अवलोकन करना चाहिए—न तो बहुत धीरे-धीरे, न बहुत जल्दी-जल्दी और वह देखेगा कि कुछ देर बाद यह झूमना अपने आप समाप्त हो जायेगा। यदि फिर भी झूमना समाप्त न होकर और तेजी पकड़ ले तो साधक को चाहिए कि किसी दीवाल से पीठ टिका ले या अपने बिस्तर पर लेट जाय और फिर अपने ध्यान में संलग्न हो जाय। शरीर में यदि कँपकँपी या थरथराहट हो जाय तब भी इसी प्रक्रिया का आधार लेना चाहिए। ध्यान जैसे-जैसे प्रगाढ़ होता जायेगा तो कभी-कभी गुदगुदी का अनुभव करेगा या रीढ़ के भीतर से या सारे शरीर में एक शीतल धारा के प्रवाह का अनुभव करेगा। यह और कुछ नहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रीति का प्रवाह है जो ध्यान की सफल प्रगति में होता ही है। साधक जब ध्यान में बैठा होगा तो रंचमात्र की हलकी आवाज से भी वह चमत्कृत हो जायेगा। इसका कारण यह है कि अब साधक स्पर्शानुभूति का विशेष अनुभव करता रहेगा। यदि ध्यान में शरीर की स्थिति बदलने की इच्छा हो तो बदलने की प्रत्येक अवस्था को वह मन ही मन देखता जाय और धीरे-धीरे सारी प्रक्रिया के एक-एक तफसील या ब्यौरे को अवलोकन करता हुआ शरीर के अंगों को सुविधानुसार यथारुचि बदल ले। हाँ, यह बहुत ही धीरे-धीरे होना चाहिए ताकि ध्यान में उस कारण किसी प्रकार का विघ्न या विक्षेप न आये।

ध्यान के समय यदि प्यास का अनुभव होने लगे तो साधक ध्यान करे 'प्यास लगी है', 'प्यास लगी है'। अब वह यदि खड़ा होना चाहता है तो 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ'। तब खड़ा होने की प्रत्येक क्रिया को एक-एक ब्यौरे को वह ध्यान करता जाय और 'खड़ा हो रहा हूँ', 'खड़ा हो रहा हूँ' की भावना करता रहे। खड़े होकर जब वह सामने देखने लगे तो 'देख रहा हूँ', 'देख रहा हूँ' को मन ही मन ध्यान करे और अब यदि वह आगे चलना चाहता है तो पहले 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ', और आगे बढ़े तो 'चल रहा हूँ,' 'चल रहा हूँ' और प्रत्येक कदम-कदम पर चलने की प्रत्येक क्रिया का ध्यान करता जाय। चलते समय चलने की प्रत्येक क्रिया को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

127844

भली भाँति ध्यान करता रहे—'उठा रहा हूँ', 'रख रहा हूँ' और तब फिर 'उठा रहा हूँ', आगे 'बढ़ रहा हूँ' और 'रख रहा हूँ' अथवा उठा, चला, रखा। अब जब वह पानी के घड़े को या नल को देखे तो भावना करे 'देख रहा हूँ', 'देख रहा हूँ', रुक जाय तो 'रुक गया', 'रुक गया', हाथ फैलाये तो 'फैला रहा हूँ', 'फैला रहा हूँ' ग्लास या कप छू लिया तो 'छू लिया', 'छू लिया', पानी में ग्लास को डुबाया या पानी उसमें डाला तो 'डुबा रहा हूँ' 'डुबा रहा हूँ' 'ढाल रहा हूँ', 'ढाल रहा हूँ' जब हाथ से ग्लास को ओंठों के पास ले आवे तो 'ला रहा हूँ', 'ला रहा हूँ', जब ग्लास अधरों को छूने लगे तो 'छू रहा है', 'छू रहा है', पानी का स्पर्श पाकर जब शीतलता का अनुभव करे तो 'ठंढा', 'ठंढा', जब पानी पीने लगे तो 'पी रहा हूँ', 'पी रहा हूँ' ग्लास रखने लगे तो 'रख रहा हूँ', 'रख रहा हूँ' हाथ हटाने लगे तो 'हटा रहा हूँ', 'हटा रहा हूँ', शरीर का कोई अंग छू जाय तो 'छू रहा हूँ', 'छू रहा हूँ' और अब पानी पीकर जब लौटने की इच्छा हो तो 'इच्छा हो रही है', इच्छा हो रही है' और ध्यान के स्थान को जा रहा है तो 'जा रहा हूँ', 'जा रहा हूँ' अपने स्थान पर पहुँच कर ठहर जाय तो 'ठहर गया', 'ठहर गया' और यदि वहाँ कुछ देर खड़े रहना चाहे तो साँस आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान जमा ले। अब यदि वह बैठ जाना चाहे तो 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ'। बैठने के स्थान तक जा रहा है तो 'जा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहा हूँ', 'जा रहा हूँ' पहुँच जाय तो 'पहुँच गया', 'पहुँच गया' बैठने के पहले बैठने की इच्छा को ध्यान करे, 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ', फिर 'बैठ रहा हूँ', बैठ रहा हूँ', अब धीरे-धीरे बैठने की सारी प्रक्रिया का ध्यान करते हुए बैठ जाय। हाथ-पैर को अपनी-अपनी जगह लाने की प्रत्येक प्रक्रिया का सावधानी से भली भाँति ध्यान करता जाय। बैठ जाने पर अब वह साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान जमा ले।

साधक जब लेटनो चाहे तो 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ' की भावना करे और लेटने तक की प्रक्रिया के एक-एक ब्यौरे या तफसील पर ध्यान रखे, जैसे—'उठा रहा हूँ', 'उठा रहा हूँ', पैरोंको 'फैला रहा हूँ', 'फैला रहा हूँ', 'झुक रहा हूँ', 'झुक रहा हूँ, आदि। लेट जाय तो 'लेट रहा हूँ', 'लेट रहा हूँ', तकिये से सिर छू जाय तो 'छू रहा है', 'छू रहा है'। फिर शरीर के एक-एक अंग को लेटने की स्थिति में यथास्थान रखते हुए उसपर ध्यान रखे। ये सारे कार्य धीरे-धीरे होने चाहिए और पूरी तरह लेट जाय तो फिर साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिका देना चाहिए। यदि लेटे-लेटे साधक दर्द का अनुभव करे, थका-थका अनुभव करे, गर्मी का अनुभव करे या खुजलाहट का अनुभव करे तो इनमें से एक-एक की स्थिति का मन ही मन ध्यान करे। राल को घोंटने या थूकने या दर्द के अनुभव करते हुए विचारों,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भावों, चिन्तनों इत्यादि का तथा हाथ, पैर और शरीर के हिलने-डुलने का उसी भाव से ध्यान करता रहे जिस भाव से ध्यान में बैठने की स्थिति में करता है। यदि कोई विशेष बात भावना को केन्द्रीभूत करने के लिए नहीं है तो साधक तुरन्त साँस के आने-जाने या पेट के उठने-बैठने पर ध्यान केन्द्रित कर ले। तब यदि उसे नींद आने लगे तो 'नींद आ रही है', 'नींद आ रही है', यदि आँखें झँपने लगें तो 'झँप रही हैं', झँप रही हैं', ध्यान करे। यदि साधक अपने ध्यान में एकाग्रता सिद्ध कर ले तो वह देखेगा नींद या आँखें झँपने की स्थिति का ध्यान करते ही नींद या झपकी अपने आप समाप्त हो जायेगी और तुरन्त उसे एक विचित्र ताजगी का अनुभव होगा। फिर वह तुरन्त साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर अपना ध्यान केन्द्रित कर लेगा। यदि वह नींद या झपकी पर विजय नहीं प्राप्त कर पाये तो भी उसे अपने ध्यान को चालू रखना चाहिए जबतक उसे नींद न आ जाय।

नींद 'भवाङ्ग-सन्तान' के अतिरिक्त और है क्या ? या यह जन्म के समय की पहली चेतन-स्थिति और मृत्यु के समय की अन्तिम चेतन-स्थिति ही तो है। चेतना की यह स्थिति बड़ी ही दुर्बल होती है और किसी भी पदार्थ को जान नहीं सकती। जाग्रत अवस्था में भी भवाङ्ग की यह स्थिति देखने-सुनने-सोचने के क्षणों के बीच-बीच में भी बराबर आया करती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। परन्तु चूँकि भवाङ्ग की यह स्थिति कुछ क्षण ही रहती है इसीलिए यह स्पष्टतः पकड़ में नहीं आती। नींद में भवाङ्ग की यह स्थिति देर तक ठहरती है, इसीलिए स्पष्ट होकर पकड़ में आ जाती है। नींद में किसी प्रकार का चिन्तन या ध्यान सम्भव नहीं है।

जागते ही साधक जागने के प्रथम क्षण से स्मृति का अभ्यास शुरू कर दे—'जाग रहा हूँ', 'जाग रहा हूँ'। आरम्भ में ही साधक के लिए जागते ही प्रथम क्षण से ही स्मृति का अभ्यास करना कठिन होगा—जिस क्षण उसे याद आ जाय तभी से शुरू कर दे। उदाहरण के लिए जिस क्षण उसे चिन्तन का ध्यान आये, 'चिन्तन कर रहा हूँ' 'चिन्तन कर रहा हूँ' और फिर वह साँस आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिका दे। शरीर के एक-एक अंग के हाथ-पैर आदि के मोड़ने, घुमाने, झुकाने, फैलाने आदि का ध्यान करना चाहिए। यदि वह समय के बारे में सोच रहा है तो 'सोच रहा हूँ', 'सोच रहा हूँ', यदि वह उठना चाहता है तो 'चाहता हूँ', 'चाहता हूँ', यदि वह उठने के लिए शरीर को साध रहा है तो 'साध रहा हूँ', 'साध रहा हूँ', और जैसे-जैसे धीरे-धीरे वह अपना शरीर उठा रहा है, 'उठा रहा हूँ', 'उठा रहा हूँ', बैठने की स्थिति में आ जाय तो 'बैठ रहा हूँ', 'बैठ रहा हूँ', और यदि वह बैठने की स्थिति में कुछ देर तक रहना चाहता है तो तुरन्त उसे साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिका देना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यदि साधक अपना हाथ-मुँह धोना चाहता है या स्नान करना चाहता है तो प्रत्येक स्थिति को सावधानी के साथ क्रमानुसार पूरे ब्यौरे या तफसील का मन ही मन ध्यान करता जाय, जैसे 'देख रहा हूँ', 'देख रहा हूँ', 'फैला रहा हूँ', 'फैला रहा हूँ', लोटा उठाते समय 'उठा रहा हूँ', 'उठा रहा हूँ', बाल्टी में उसे डुबाते समय 'डुबा रहा हूँ', 'डुबा रहा हूँ', उसे निकालते हुए 'निकाल रहा हूँ', 'निकाल रहा हूँ', शरीर पर ढालते समय 'ढाल रहा हूँ', 'ढाल रहा हूँ', जल के स्पर्श की शीतलता का अनुभव करते हुए 'ठंढा, ठंढा, शरीर को रगड़ते या मलते हुए—'रगड़ रहा हूँ', 'रगड़ रहा हूँ',— इसी प्रकार प्रत्येक क्रिया की एक-एक बात का मन ही मन ध्यान करता जाय। इसी प्रकार कपड़े पहनते हुए, बिस्तर बिछाते हुए, दरवाजा बन्द करते समय या खोलते समय या किसी चीज को लेते या देते समय वह उस क्रिया के एक-एक ब्यौरे पर क्रमानुसार पूरा-पूरा ध्यान देता रहे। इसी प्रकार भोजन करते समय भी एक-एक तफसील पर क्रमानुसार ध्यान रखेगा—जैसे जब वह भोजन की ओर देखे तो 'देख रहा हूँ', 'देख रहा हूँ', भोजन को अपने हाथ से परोसे तो 'परोस रहा हूँ', 'परोस रहा हूँ', भोजन जब हाथ से मुँह तक पहुँचे तो 'पहुँच रहा है', 'पहुँच रहा है', भोजन के लिए जब गर्दन झुके तो 'झुक रहा है', 'झुक रहा है, जब भोजन का कौर ओंठों को छू ले तो 'छू रहा है', 'छू रहा है', जब कौर मुँह में आ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गया तो 'आ गया है', 'आ गया है', भोजन को चबाने के लिए जब मुँह को बन्द करे तो 'बन्द है', 'बन्द है', जब हाथ पुनः थाली की ओर जाय तो 'जा रहा है', 'जा रहा है', हाथ थाली को छुए तो 'छू रहा है' 'छू रहा है', गर्दन को सीधी करे तो 'सीधा कर रहा हूँ', 'सीधा कर रहा हूँ', चबाने लगे तो 'चबा रहा हूँ', 'चबा रहा हूँ', स्वाद को जाने तो 'जान रहा हूँ', 'जान रहा हूँ', भोजन को निगलने लगे तो 'निगल रहा हूँ', 'निगल रहा हूँ', भोजन अन्दर जाते हुए आँतों को छुए तो 'छू रहा है', 'छू रहा है'। इस प्रकार प्रत्येक कौर के साथ वह प्रत्येक क्रिया का ध्यान करता जाय जब तक वह पूरा भोजन न कर ले। आरम्भ में कई बातें छूट जायेगी परन्तु साधक को इससे विचलित नहीं होना चाहिए। उसे अपने उद्देश्य की सिद्धि में इस अभ्यास में पूर्णतः तत्पर रहना चाहिए। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता जायेगा, छूट कम होती जायेगी और आगे बढ़ने पर तो जिन ब्यौरों की चर्चा ऊपर की गयी है उससे भी अधिक विस्तार में वह ब्यौरे का ध्यान करता जायेगा।

ध्यान में प्रगति

एक दिन और एक रात इस अभ्यास को कर लेने के अनन्तर साधक यह अनुभव करेगा कि उसका ध्यान विशेष प्रगाढ़ और सघन होता जा रहा है और वह साँस के आने-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाने या पेट के उठने-गिरने पर अपना ध्यान आसानी से केन्द्रित किये रह सकता है। यदि वह बैठने की स्थिति में है तो पेट के उठने-गिरने और अपने बैठने का भी मन ही मन ध्यान करता जाय—'उठा, गिरा, बैठा', 'उठा, गिरा, बैठा'। यदि वह लेटे हुए है तो मन ही मन ध्यान करे—'उठा, गिरा, सोया', 'उठा, गिरा, सोया'। यदि वह इन तीन बिन्दुओं पर एक साथ मन को एकाग्र करने में कठिनाई का अनुभव करता है तो साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ही ध्यान टिकाये।

जब साधक अपने शरीर की किसी क्रिया की तफसील पर ध्यान लगाये हुए है तो उसे सुनने या देखने की क्रिया में संलग्न नहीं होना है। साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान जब है और उसी समय कहीं कोई दृश्य देखने की ओर दृष्टि चली गई तो तुरत ध्यान करना चाहिए 'देख रहा हूँ', 'देख रहा हूँ'। और फिर उसे साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिका देना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति उसके दृष्टिपथ में आ जाय तो 'देख रहा हूँ', 'देख रहा हूँ', का दो-तीन बार ध्यान कर ले, फिर साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिका ले। यदि कोई ध्वनि या शब्द सुनाई दे तो 'सुन रहा हूँ', 'सुन रहा हूँ', का दो-तीन बार ध्यान कर ले और तब साँस के आने-जाने या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिका ले। यदि जोर की ध्वनि जैसे कुत्ते के भोंकने, जोर-जोर से बोलने, जोर-जोर से गाने की ध्वनि सुनता है तो 'सुन रहा हूँ,' 'सुन रहा हूँ', दो या तीन बार ध्यान कर ले और तब अपने ध्यान को साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर जमा ले। यदि वह उन शब्दों को सुनने में लग जायेगा तो सम्भव है कि उन-उन वस्तुओं में उलझ जाय और तब फिर साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर उसका ध्यान न जम सके। इसी प्रकार 'क्लेश (मन को क्षुब्ध करनेवाले विकार) जनमते और बढ़ते हैं। यदि ऐसे विचार आवें तो वह तुरन्त दो-तीन बार ध्यान करे—'विचार कर रहा हूँ', 'विचार कर रहा हूँ' और फिर साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिकाये। यदि शरीर के हिलने-डुलने की किसी क्रिया का ध्यान करने में भूल हो जाय तो 'भूल गया', 'भूल गया', मन ही मन ध्यान करे और तब अपने नियमित ध्यान में संलग्न हो जाय। कभी-कभी ध्यान की प्रगाढ़ावस्था में यह अनुभव करेगा कि साँस की गति धीमी हो गई है और पेट के उठने-गिरने की गति भी पकड़ में नहीं आ रही है ऐसी अवस्था में यदि वह बैठा हुआ है तो उसे 'बैठा हूँ', 'छू रहा हूँ'; 'बैठा हूँ, छू रहा हूँ', पर ध्यान टिकाना चाहिए या यदि लेटा हुआ है तो 'लेटा हुआ हूँ', 'छू रहा हूँ' पर ध्यान लगाना चाहिए। 'छू रहा है', 'छू रहा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है', का ध्यान करते समय किसी स्थान विशेष का ध्यान न कर विभिन्न भागों का स्थानों का ध्यान अपेक्षित है। कम से कम तीन या चार स्थान तो होने ही चाहिए।

इस प्रशिक्षण में कुछ समय लगा चुकने पर साधक के मन में ऐसा भाव उठ सकता है कि यथेष्ट उन्नति नहीं हो रही है और उसे सुस्ती का भाव आ सकता है। ऐसे समय 'सुस्ती', 'सुस्ती' की भावना करे। इतना ही नहीं, स्मृति, समाधि और ज्ञान में पर्याप्त उन्नति उपलब्ध करने के पूर्व साधक के मन में इस प्रशिक्षण की उपयोगिता और सचाई के बारे में भी सन्देह उठ सकता है। ऐसी स्थिति में वह मन ही मन भावना करे—'संदेहमय' 'संदेहमय' कभी-कभी वह उत्तम परिणाम की आशा-अपेक्षा भी करेगा—ऐसे समय 'आशा कर रहा हूँ,' 'आशा कर रहा हूँ' की भावना करे। कभी-कभी वह अपने प्रशिक्षण की सम्पूर्ण प्रक्रिया को याद करने की चेष्टा करेगा—ऐसा 'स्मरण कर रहा हूँ, 'स्मरण कर रहा हूँ,' या 'सोच रहा हूँ,' सोच रहा हूँ,' की भावना करे। कभी-कभी वह सोचने लगेगा कि उसके ध्यान का विषय नाम है या रूप। ऐसे समय में मन ही मन भावना करे 'जाँच रहा हूँ', जाँच रहा हूँ',। कभी-कभी वह अपनी साधना से ऊब कर उदास हो जायेगा, ऐसे अवसर पर 'उदास' 'उदास', की भावना करे। कभी-कभी अपनी साधना की सफलता पर उसे हर्ष और प्रसन्नता का अनुभव होगा, ऐसे अवसर पर 'प्रसन्न',

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'प्रसन्न' की भावना करे। सारांश यह कि साधक अपने मन की प्रत्येक अवस्था को सावधानी के साथ देखता रहे और एक-एक का ध्यान करता रहे। फिर साँस के आने-जाने या पेट के उठने-गिरने पर ध्यान टिका ले। प्रातः जागने से रात के सोने के समय तक साधना का समय है। इस प्रकार साधक जब तक जागता रहे पूर्णतः सावधान और प्रमाद रहित रहे। इसमें किसी प्रकार की शिथिलता न आने पावे। साधना के परिपक्व हो जाने पर साधक यह स्वयं अनुभव करेगा कि उसे अब नींद की जरूरत नहीं है और वह रात-दिन लगातार साधना करता रहेगा, अविच्छिन्न और अखण्ड भाव से।

साधक इस प्रकार रातों दिन साधना में लगा रहे तो उसका ध्यान इतना जाग्रत, प्रखर और प्रगाढ़ हो जायेगा कि 'उदयव्यय' नामक विपश्यना के चतुर्थ ज्ञान की उपलब्धि तुरन्त हो जायेगी और विपश्यना ज्ञान की परम और चरम अवस्था की भी उपलब्धि हो जायेगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

GURUKUL KANGRI LIBRARY

R
पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
१६.१
विषय संख्या मुनीन्द्र-वि आगत नं० 127844
लेखक श्री मुनीन्द्र, अनागारिक
शीर्षक विपश्यना-पद्धति

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या

गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
कृपया पुस्तक के ऊपर कोई निशान
आदि न लगायें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुगतानन्द प्रकाशन

प्रतापगढ़ के प्रसिद्ध भिक्षु सुगतानन्दजी के नाम पर 'सुगतानन्द-प्रकाशन' प्रारम्भ किया गया है। इस प्रकाशन द्वारा निम्नलिखित ग्रन्थों को यथाशीघ्र प्रकाशित करने की योजना है। जो सज्जन इन ग्रन्थों को पढ़ना और पढ़कर इनका प्रचार करना चाहें वे नीचे के पते पर पत्र-व्यवहार करें तथा अपनी प्रति के लिए शीघ्र लिखें—

१. बुद्ध-सन्देश	भिक्षु उपालि
२. भिक्षु-प्रातिमोक्ष तथा कर्म-वाचा	भिक्षु धर्मरक्षित
३. श्रामणेर विनय	,,
४. विपश्यना-पद्धति	अनागारिक मुनीन्द्र
५. धम्मपदट्ठकथा	भिक्षु धर्मरक्षित

CC VERIFY 2020 C.V. Library

प्राप्तिस्थान—

१. महाबोधि पुस्तक भण्डार,
सारनाथ, वाराणसी।

२. चौखम्बा संस्कृत सीरिज आफिस,
चौक, वाराणसी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar